



ورقة عمل

الوقوف بالقدمين فوق قاعدة ثابتة (مقعد)

التربية البدنية • الأول الابتدائي • الفصل الدراسي الأول

الصف/الشعبة:

اسم الطالب/ة:

الدرجة:

التاريخ:



ملخص الدرس



شرح الدرس واختباره

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

- (1) أقف فوق مقعد (متحرك ، ثابت منخفض ، عالٍ جدًا)
- (2) أضع على المقعد (قدمي كاملة ، أصابعي فقط ، كعبي فقط)
- (3) أنزل من المقعد (قفزًا دون إذن ، قدمًا بعد قدم ، على ظهري)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) أنظر إلى قدمي وأنا فوق المقعد. ()
- (2) أفتح ذراعي لأتزن فوق المقعد. ()
- (3) أنتظر دوري حتى ينزل زميلي. ()
- (4) الوقوف فوق المقعد يساعدني على صعود الرصيف والحافلة بثقة. ()

■ السؤال الثالث: رتب خطوات المهارة بوضع الأرقام من ١ إلى ٤

- (1) أقف متزنًا وأعدّ من ١ إلى ٥. ()
- (2) أنزل قدمًا بعد قدم. ()
- (3) أضع قدمي كاملة على المقعد. ()
- (4) أرفع جسمي وأضع القدم الأخرى. ()

■ السؤال الرابع: أكمل الفراغ

- (1) أصعد بثبات، أقف، أنزل بهدوء.
- (2) لا يصعد على المقعد أكثر من في المكان نفسه.

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

